



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

ウ糖を提供

長時間にわたって血中にブドウ糖を提供

◎スタミナ維持

◎食物繊維

◎コレステロール低下

◎デトックス効果

◎疲労回復・老化防止

◎ビタミンB群・E・鉄・カルシウム

☆玄米
栄養成分並びにその効用は食品の中でトップクラス！

担当栄養士 野崎 由美子

マクロビ通信9月号

私ごとですが、9月は私の誕生日です。おめでとうといわれるたびに、私にもしてないし、何も進んでないと自己嫌悪に陥ります。何とか天草にマクロビオティックを広げていきたいという願いがあるのですが・・・新規のお客様を増やすとなるとどうしたらいいのかと頭を抱えています。そこで今回はマクロビオティックの原点に戻って玄米カプラス食養生に有効な食材について

精白米だと食物繊維は玄米の6分の1に激減し、水溶性食物繊維（便の柔らかさを保って、出やすくする効果がある）はほとんど無くなる。そこで食物繊維とオリゴ糖の多い豆や木の実を組み合わせ、一層の効力アップと若さと元気を手に入れましょう！

☆小豆
小豆の主成分は糖質とタンパク質と、ビタミンB・カリウム・食物繊維を豊富に含んでいる。疲労回復、夏バテ防止、二日酔いの解消、むくみの解消、利尿作用（サポニン）がある。

☆黒豆（正式名 黒大豆）
黒さの成分アントシアニンは、ポリフェノールの一種で視力の向上、美肌作りに役立つ。オリゴ糖が多く、常食すると肥満防止になる。

☆くこの実
不老長寿の妙薬と言われる赤い実は、成長に欠かせないアルギニンやグルタミン酸、アスパラギン酸、などのアミノ酸が含まれる。肝機能の強化、動脈硬化の予防、血圧の安定、血糖低下作用、目に良いなど、老化防止効果のあるナス科の生薬。

スーパーなどの菓子材料、中華材料コーナーで見つけられます。水でふやかして食します。

☆玄米+小豆・黒豆・ココですっきりとした毎日を過ごしてみませんか。

◎編集後記
私の好きな番組の一つに「劇的ビフォーアフター」があります。住まいに不満、不安のある家族が、リフォームを匠（たくみ）と呼ばれる建築家に託して住みやすくするというものです。ほんとに劇的に変わりますからね。ひやくこつちまで涙が出てくるというものです。「うんうんよかったねえ」と涙を拭きつつ、そこに住みたいなあとおもってしまいます。

そこでマクロビオティックを食べだして、こんなに変わりました！というビフォーアフターさん、あなたの思いを天草社にお届けいただけませんか？

FAX/TELなんでもかまいません。ぜひよろしくお願います。

お彼岸 天草社「三喜」特製おはぎ
ご予約受付中

9月19日(水) 秋のお彼岸
1パック 250円



数量に限りがあります。ご予約はお早めに

屋根裏レストラン
マクロビランチ毎月1回開催中！

とき：10月12日(金) 12時~14時
ところ：ゆるっとショップあまくさ 2F
代金：700円(飲み物付)
限定10名様(要予約)
※メニュー等決定しましたらお知らせいたします。

受付中

毎年人気の運動会オードブル！30セット限定で
ご予約を受付中。お弁当・サンドイッチなどのご注文
も承ります。ご予約は3日前までをお願いします。

オードブル
3,000円~
お弁当:500円より



オードブル

運動会

秋の味覚弁当 ご予約受付中

第一弾 9月25日(火)

サンマ編

300食限定 **500円**

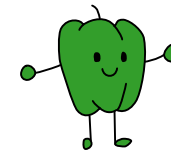
*数に限りがあります。ご予約はお早めに！

親子 de 楽しく学べる お!野菜クッキング 10月21日(日)開催!

今回は子どもたちも参加出来る教室で、食の大切さ、食することの喜び、食材の選び方など体験できればと、親子料理教室を開催します。ぜひご参加お待ちしております。

会場には子どもさんが休憩できる場所を準備し、小さなお子様は託児も行います。

とき 10月21日(日)午前10時~13時
ところ 農事研修センター
テーマ 親子で楽しく学べる料理教室
参加費 3,000円 大人1名と子ども(複数名可)



皆様のお越しを
お待ちしております。



薬でないけど常備役！！
ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ
プレミアムN(ナチュラル)
ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう
100ml・・・2,100円(税込)

株)やくそうの島 天草社
ゆるっと天草食農ネットワーク
TEL・FAX:0969-24-3697
〒863-0034 天草市浄南町59-3
info@amakusa.biz
http://amakusa.biz

天草の食材で作った 毎日70食限定

調味料もすべて無添加・自然食品を使っています

↓↓↓ご注文・お問い合わせ先↓↓↓

三喜のお弁当メニュー



安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

★肉・魚類も全て国内産を使用し、出来る限り天草産を使用しております。

三喜(厨房)
TEL/FAX 22-1545
ゆるっとショップ(浄南町店)
TEL/FAX 24-3697
もやいショップ(銀天街店)
TEL/FAX 27-5310



弁当全品 500円

- 幕の内弁当 550kcal
- 豚カツ弁当 750kcal
- 魚フライ弁当 720kcal
- コロッケ弁当 610kcal

- 唐揚げ弁当 770kcal
- 鶏の照り焼き弁当 560kcal

定番弁当は毎日(月~土)出来ます

千ヨイス物心菜

【1パック150円】単品(前日予約)

- 玉子焼き 100g 128kcal
- ごぼうきんぴら 100g 45kcal
- 煮しめセット 100g 100kcal
- さばの味噌煮 約100g 206kcal
- 酢の物 100g 43kcal
- 肉野菜炒め 100g 120kcal
- ひじき煮 100g 67kcal
- 肉じゃが 100g 180kcal

~お知らせ~
・マクロビ弁当は前日の午前中までにご予約お願いします。
・当日でもお受け出来る場合もございますが、メニュー変更やお時間がかかりますのでご了承下さい。
◆FAX注文は下記もお書きください
お名前:
お電話:

定番

日替り

マクロビ

9/17(月)

本日は
祝日(敬老の日)
のためお休みです。

9/18(火)

660kcal
・魚天ぷらセット

- ・黒米ごはん
- ・野菜春巻
- ・にんじんのピーナツ和え
- ・コロコロきゅうりのぼん酢和え
- ・漬物
- ・そばがきのだんご
- ~~~~~
- 585kcal
- 美肌 むくみ改善

9/19(水)

715kcal
・海苔風味米粉唐揚げ

- ・玄米ごはん
- ・蓮根ハンバーグ
- ・かぼちゃとマカロニのサラダ
- ・★だし昆布の梅肉和え
- ・漬物
- ・みかん寒天
- ~~~~~
- 577kcal
- 気管支の強化 疲労回復

9/20(木)

610kcal
・和風弁当
(焼き魚)

- ・玄米ごはん
- ・たかきびの大根マーボー
- ・小松菜のおひたし
- ・にんじんグラッセ
- ・漬物
- ・抹茶おらび餅
- ~~~~~
- 563kcal
- 鉄分補給 美肌

9/21(金)

650kcal
・中華弁当
(マーボーなす エビチリ)

- ・玄米ごはん
- ・大豆たんぱく塩から揚げ
- ・こんにゃくのカルピ風
- ・れんこんの黒酢ステーキ
- ・漬物
- ・皮付き梨の寒天
- ~~~~~
- 590kcal
- 脂肪肝効果 コレステロール低下

9/22(土)

本日は
祝日(秋分の日)
のためお休みです。

~マクロビ弁当とは~
肉、卵、乳製品を使わず、できるだけ地元の無農薬野菜を使って作る穀物菜食の食事です。
週に1~2回でも食べてみませんか?心と体にほっとする弁当です。
★マークは新作メニューです。

※食材等の都合により、メニューの変更がある場合がございます。どうぞご了承ください。